

الهدى القرآنى وعلاقته بالاطمئنان النفسى Quranic guidance and its relationship to psychological reassurance



فضيلة محمد مصطفى صوفية*

الجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن - ليبيا

fadilasufya@yahoo.com

تاريخ الإرسال: 2020/12/18 تاريخ القبول: 2020/12/23 تاريخ النشر: 2020/12/31



الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الهداية القرآنية واطمئنان النفس، وامنها، وذلك في ظل الواقع من جوانبه السلبية، ومن شكوكها، وظنيتها، التي تتدافع داخل النفس، فتؤثر فيها، فتذهب بسوائها، ونحن نعلم أن فطرتنا بطبيعتها تشعر بوجود هذه العلاقة، شعوراً معنوياً دون معرفة الوصول إلى سبيلها، لذلك عمل البحث على تيسير هذه السبل، من خلال الاستعانة بتحليل بعضا من الدلائل القرآنية ذات هذا الاتجاه، وما توحى به من وقائيات علاجية، كالإيمان، والذكر، والدعاء، والصلاة، والتوبة، وقد افترض البحث بوجود هذه العلاقة، واعتمد في إثباتها على مدارس عينة من الآيات القرآنية الدالة، باستخدام المنهج الاستقرائي التحليلي، لبيان المعاني التي يمكن أن تسهل على القارئ الاستدلال بها، في تحصيل نفسه، وحفظها من سلباتها ووسوساتها، وتوصل البحث من خلال رحلته الموجزة إلى إثبات هذه العلاقة وأثرها الإيجابي في اطمئنان النفس.

الكلمات المفتاحية: الهدى، القرآن، الآيات، العلاقة، الاطمئنان، النفس

* المؤلف المراسل

Summary:

The aim of the research is to find out whether there is a relationship between the Qur'anic guidance and self-confidence, and its security, in light of reality from its negative aspects, and from its doubts and presumptions, which are pushing inside the soul, influencing it, then it goes with it, and we know that our nature by its nature feels the presence of this. The relationship is a moral feeling without knowing how to reach its path, so the research has worked to facilitate these paths, through the use of the analysis of some of the Qur'anic evidence of this direction, and the remedial precautions it suggests, such as faith, remembrance, supplication, prayer, and repentance. In the existence of this relationship, and in proving it, it was based on studying a sample of the Quranic verses indicating, using the inductive analytical method, to show the meanings that could make it easier for the reader to infer them, in fortifying himself, and preserving it from its negatives and obsessiveness, and the research reached through his brief journey to prove this relationship and its positive effect on self-contentment.

Key words: guidance, Quran, verses, relationship, reassurance, self

مقدمة:

إن من منن الله علينا أن هدانا فأتم هدايتنا، وخلقنا فسوى خلقنا وخلقنا ، ورزقنا فأحسن رزقنا، وبث فينا الحياة ووهبنا الفطرة الآمنة المطمئنة، لنحيا في ظلها حياة طيبة صافية، غير أن هذه الفطرة قد لا تستقيم على جبلتها وسلامتها المفطورة عليها ذلك لما تتأثر به من ظروف حياتية واقعية تجعلها عرضة للوساوس والأوهام النفسية المناقضة لاطمئنانها، وتقف عارضا ضد سوائها وأمنها، وربما تجعلها في صراع بين مكوناتها الثلاث مما يؤثر سلبا عليها، بيد أنه من خلال خوضها في معترك الحياة وتفاعلها مع هذا الواقع

المعاش الموصوف بالتباين من جميع الجوانب تعلق بما شوائب تلبس بصفتها وصوابها وأمنها وقد تحيدها عن جادة الصواب، وربما تصبح تائهة عن السبيل المستقيم الذي رسمه الله لها، وهذه الاشكالية هي الداعي للسعي في هذا الموضوع لذلك فقد استنجد البحث بالهدى الإلهي الذي أولى العناية بالذات الإنسانية من خلال الدلائل القدسية في آيات كثيرة منه، ورسم لها الطريق السوي الذي تسلكه ليتحقق لها التوازن النفسي بين مكوناتها الثلاثة { النفس الأمانة بالسوء، والنفس اللوامة، و النفس المطمئنة }، فتعرض لتهذيبها، وحثها على كل فضيلة، وحثها من كل رذيلة، وأمرها بالتركيزية النمائية التهذيبية، ونهاها عن التركيزية الذاتية الأنانية، كما أوضح لها الرؤية السليمة للهدى، والصلاح، والتقوى، والتوبة، والرحمة، والعفو، والإحسان، وطهارة القلب وشفاء النفس، ونقاء السريرة ليحفل منها نفساً آمنة مطمئنةً.

ولا شك أن القرآن الكريم شامل لكل ما يحقق للنفس الأمن والأمان والطمأنينة ؛ وهذا مما لا شك فيه فهو توافق للروح ،وتربية للنفوس، وتهذيب للسلوك وشفاء للقلوب والأبدان؛ من اتبعه وعمل به اهتدى واطمأن، ولن يضل أبداً قال تعالى : ﴿ وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ﴾ ⁽¹⁾ وقوله ﷻ "إني تارك فيكم ما إن تمسكنم به لن تضلوا بعدي أبداً كتاب الله وسنتي" ⁽²⁾.

فالقرآن الكريم يحيط المؤمنين بسياج عظيم متين، وحصن منيع من القيم والأخلاق والمثل العليا والتعاليم والمبادئ التي تهديهم وترشدهم إلى فطرة الله والجليلة التي خلقهم عليها لقوله تعالى: _ ﴿ فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ ﴾ ⁽³⁾

وأن رحلة التحول في رحاب القرآن الكريم لا تتوقف؛ فهي رحلة روحية ممتعة وشيقة، كذا الحديث عنه لا ينتهي؛ فهو الفيض الإلهي، والعطاء الذي لا ينضب، والحافل بالمعارف التي تضيء لنا الحياة السوية الآمنة، فهو الحق الذي أخرج الناس من الظلمات

إلى النور من ظلمات أنفسهم وغياباتها الدفينة إلى ذروة المجد إلى النفس المطمئنة، فالإيمان به هو البلم الشافى والحسن الواقى، والدعاء به أعظم شفاء وأمان للنفس والأبدان. وإن إيماني الكبير بما للهدى القرآنى من أثر عظيم ونافذ فى تحقيق الطمأنينة النفسية والشعور بالاستقرار والتوازن النفسى المبرر الذى دفعنى لعرض هذا الموضوع كإشارة أو محاولة لمساعدة الإنسان المؤمن بالتمسك به والرجوع إليه فى كل الأقوال والأفعال، بل وتطبيقه والعمل به فى جميع مناحى الحياة، ليسمو مراقى عليا يصل إلى مبتغاه، الذى هو هدف البحث: وهو الشعور بالصفاء الروحى والطمأنينة النفسية، والأمن الذى يبحث عنه كل مؤمن خصوصا فى هذا الوقت الذى نعيشه وهذا الواقع غير الآمن، لأن من غايات البحث هو التسليح الإيماني من خلال دلائل آيات الله الداعية إلى الاطمئنان النفسى، لذلك فقد افترض بأنه توجد علاقة قوية وراسخة ومستدامة بين الهدى القرآنى واطمئنان النفس وسوائها لتعيش آمنة مطمئنة وسطية فى عقيدتها، معتدلة فى سلوكها، آمنة فى سربها، وتسموا إلى كل جميل وحسن، غير أنى سأحاول صياغته بلغة وأسلوب يناسب جميع القراء لغرض عموم الفائدة المرجوة منه فى مبحثين أساسيين:-

المبحث الأول ويجوى مطلبين:

المطلب الأول: وفيه يتم التعريف بمصطلحات البحث لغة واصطلاحا واجراء. المطلب الثانى: الذى أنيطت إليه مناقشة الآيات الدالة على الشفاء النفسى بإيجاز وشرحها من الجانب النفسى، أقصد التى تقع فى نفس المؤمن فيتصدى للآفات النفسية وتوفر له الشعور بالأمن والطمأنينة وأخذ العظة والعبرة من معانيها.

المبحث الثانى ويجوى مطلبين:

المطلب الأول: الذى تعهد بتبين العلاقة التى تربط الهدى القرآنى بالطمأنينة النفسية ببعض الأساليب الوقائية والعلاجية التى يمكن الأخذ بها وتطبيقها والعمل بمقتضاها للشعور بالطمأنينة،

المطلب الثاني الذي سيبشرنا بالنتائج، ثم خلاصة الموضوع.
المبحث الأول:ـ

تعتبر المفاهيم المصطلحية هي النافذة التي نطل من خلالها على ذات البحث وسمته لذلك فقد عزمنا على قيادة مكوناته بأن تبسط معانيها لتكوين قاعدة مفاهيمية نطلق منها إلى تأويل الدلائل القدسية ذات الشأن النفسي في حدود موضوع البحث، وكما سبق ذكره سنستعرض المفاهيم المتعلقة بمصطلحات البحث لتوضيح المبهم والكشف عن أي غموض قد يتسلل للقارئ أو الباحث في المطلب التالي.

المطلب الأول: المفاهيم المصطلحية ستبوع تنظيم متغيرات البحث

1. الهدى القرآني:

الهدى القرآني هو المنة الكبرى، والنعمة العظمى، وهو المنهج القويم، والصراط المستقيم الذي أخرج الناس من الظلمات إلى النور أي يهديهم إلى نور الإيمان والإحسان، أقصد الهدى الخاص الذي هو التفضل بالسداد والتوفيق إلى دين الحق إضافة إلى الهدى العام الذي هو إيضاح الحق لأن الخاص يشمل التيسير والسداد والتوفيق والإيضاح؛ وهذا كله نعمة من الله، وَعَلَيْكُمْ.

والهداية هي

ولم أر في تعريف الهدى القرآني أبلغ من هذه العبارة هو (معجزة الرسول ﷺ) لأن المعجزة تحمل في طياتها كل ما يفوق الوصف، أو الفهم، أو العلم والمعرفة.

2. العلاقة:

مصدر مشتق من الفعل: (عَلَقَ)، إذ يقال: (عَلَقَ الشَّيْءُ عُلُقًا، عَلِقَ بِهِ عِلَاقَةً وَعُلُوقًا: لَزِمَهُ).

وفي (علاقة) صيغتان: إحداهما بفتح العين: (علاقة)، والأخرى بكسرها: (عِلَاقَة)، فإذا كانت مفتوحة تستعمل في الأمور الذهنية، وبكسر العين

تُستعمل في الأمور الحسية، (لسان العرب، بتصريف)، أما مفهوم انتقال الأثر، الذي أهدف من وراء تعريفه تبيين العلاقة الناتجة من تأثير ارتباط المتغيرين وهو كيف ينتقل أثر معاني الدلائل القرآنية للنفس فيسلبها هو اجسها لقوله تعالى: ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً﴾⁽⁴⁾ فيهدئها ويطمئننها لقوله تعالى أيضاً: ﴿فَلْنَا لَا تَخَفُ﴾⁽⁵⁾ وهو في معناه " تطبيق المعرفة التي اكتسبها المتعلم من خلال عملية التعلم في الحصول على معرفة جديدة، وحل مشكلات جديدة، وفي التكيف الحسن مع الحياة"⁽⁶⁾

ويعني هذا كيف يستطيع الإنسان أن يطبق ما تعلمه من النصوص القرآنية في إصلاح النفس وهدئها وتهذيبها وتربيتها من حيث تغيير الأفكار وتعديل السلوك والاتجاهات التي قد يكون اكتسبها بطريقة خاطئة فتهتدي بهدي القرآن ويؤثر فيها ويحييها من بعد موتها، و"موتها" هنا يعني ضلالها وانحرافها عن الصراط المستقيم، وتستند الباحثة على ذلك بقوله جلّ وعلا ﴿فَانظُرْ إِلَى آثَارِ رَحْمَةِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا﴾⁽⁷⁾ حيث فسر ابن عاشور هذه الآية بمعنى أثر: " هو ما ينشأ عنه مما يدل عليه، فرحمة الله دلت عليها الآثار الدالة على وجوده وتعرفه بما فيها رحمة للخلق"⁽⁸⁾

وقوله تعالى : ﴿ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ﴾⁽⁹⁾ ومعنى من أثر السجود هو "أثر محسوس، وأنه الأثر النفسي، وأنه أثر يظهر في وجوههم يوم القيامة"⁽¹⁰⁾ وهذا ما سأحاول الوصول إليه عقب الانتهاء من هذا الموضوع، وهو الأثر الدال على رحمة الله للخلق وهدايتهم من خلال معنى الآيات، والأثر النفسي ثمار هذه الرحمة أو نتاجها وهو(الاطمئنان).

3. الاطمئنان النفسي:

* طمأن، اطمأن، اطمئناناً وطمأنينة

يعني "إليه سكن وآمن له، المطمئن هو الساكن، وأطمأن الرجل اطمئناناً وطمأنينة أي سكن واطمأن قلبه إذا سكن، واطمأنت نفسه" (11)

والسكون مضاد للحركة، والاطمئنان مضاد للاضطراب والتوتر، وفي قوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ (12) هي النفس المؤمنة التي اطمأنت بالإيمان وسكنت وأخبتت إلى ربها.

وقال تعالى: ﴿وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ (13) "أي ليأمن ويسكن إلى المعايينة والحق بعد الإيمان بالغيب" (14).

وتؤيدها الآية الكريمة ﴿إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ﴾ (15) هو الاطمئنان الباطني للمؤمن، وهو ثمار معرفة الله حق المعرفة والإيمان به، وهو عكس ما أظهره بالإكراه والإجبار وأن ما ظهر منه لا يؤثر فيه داخلياً لأن قلبه مغمور بالإيمان ويفيض بالاطمئنان والسكون والأخرى في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (16) الاطمئنان هنا السكون وهو الهدوء وراحة البال وحالة الصفاء الروحي يضفي على النفس حالة غامرة من الأمن والأمان، كما نلاحظ أيضاً أنه مرتبط بذكر الله، والذكر من أسماء القرآن الكريم، فيه متعة روحية ورياضة نفسية تربط الإنسان بخالقه، وتخفه بالملائكة، وتنقله من عالم الظلمات والضلال إلى عالم النور والإيمان والاطمئنان "واختير المضارع في (تطمئن) مرتين للدلالة على تجدد الاطمئنان واستمراره وأنه لا يتخلله شك ولا تردد" (17).

وإذا تأملنا مفهوم هذه الآية بعجالة يتضح لنا هذا النسيج المحكم المعجز الذي ربط بين معاني عميقة، ودل على علاقة وثيقة متأصلة بين الإيمان وذكر الله والاطمئنان والقلب، والاستدلال منها على التأثير الآمن لروح الإنسان ونفسه لهي السبيل إلى نور الحق واليقين النفسي والقلبي، وهذه دواعي الطمأنينة النفسية الدائمة، وأرى في

الاطمئنان يعني الاستيطان والتوطن لقوله تعالى: ﴿قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَلْنَا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا﴾ (18)

وأريد بها هنا المتمكن غير المضطرب أي الساكن المستقر القاطن الذي يقطن مكاناً معيناً، والإشارة لهذا أريد بها أن تستوطن الطمأنينة النفس الإنسانية فإذا حصل ذلك خبت إلى ربحا وسكنت واطمأن حالها.

وأن الأمن والأمان والاطمئنان والسكينة مترادفات للإيمان وثمره من ثماره، وهي نتاج معرفة الله حق المعرفة.

5. النفس: هي "الروح، الدم، الذات، الجسد، العين، شخص الإنسان، نفس الشيء عينه، والنفس مؤنث إن أريد بها الروح نحو: خرجت نفسه، ومذكر إن أريد بها الشخص" (19).

وأرى أن النفس مؤنث استناداً لقوله جلّ وعلا: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾ (20) وأيضاً في الدليّة القدسية ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾ (21).

وأن الروح مذكر لقوله تعالى: ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ (22) وقوله ﷺ: "إن الروح إذا قبض تبعه البصر" (23).

النفس في القرآن هي "جوهر الإنسان ولبابه وبها يكون استقامته أو فساده" (24).
إذا فالنفس ليست الروح، الروح هي نفخة من روح الله تعالى ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ (25)، وهي خالدة، وخيرة، وطيبة بطبيعتها، ولا يعلم ما هيتها إلا الله، وهي سر من أسراره المتفرد بها في عالم غيبه وحده، قال تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي﴾ (26).

وأما النفس فصورها القرآن بعدة معانٍ حسب تحليل معنى كلمة النفس في مواقع الآيات، والمقام لا يسع لشرحها، مثلاً الذات الإنسانية، الشعور، الضمير، الإنسان

الواعي المدرك، الغرائز، وهي ليست طيبة محضة ولا شريرة محضة، بل تتحدد حسب ما يطرأ عليها من تقوى أو فجور ومدى اتجاهها نحو إحداهما كما أشار الله في قوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (27)، إذا فهي مفطورة على هذين الاتجاهين وهذا البحث يحاول تهذيبها من جانب الفجور لتسموا بفطرتها وتصطف جوار النفس المطمئنة

إذا فالنفس هي النسمة السوية الشغافة التي تسكننا وتعطينا الإحساس الرائع بالحياة.

مفهوم الاطمئنان النفسي في القرآن الكريم:

رأيت أن القرآن الكريم عرف الاطمئنان النفسي في مواضع عديدة، آيات تدعو إلى الأمن والأمان والرضا والانسراح والطمأنينة، ولكن حسب رأيي، وبما يخص هذا الموضوع فإن مفهوم الاطمئنان النفسي في القرآن الكريم يتجلى من خلال تفسير الآية الكريمة في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (28). فإلى جانب معانيها القرآنية نحاول تبين تأويلها بإيجاز من الجانب النفسي وذلك يتمثل في: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا﴾ هو التوافق الروحي للمؤمن أي مدى علاقة الفرد بربه من حيث الإيمان به وتأصله داخل النفس ويقين هذا الإيمان بالذكر والعبادات والتوبة... إلخ، فالإيمان هو القيمة المطلقة التي تعمل على غربة النفس من شوائبها ووسواسها؛ فيهدئها، ويشفيها، ويغرس فيها جميع الخصال الحميدة، ويثبت فيها السواء، ويزيح منها اللاسواء، لهذا نعتبر الإيمان هو الخطوة الأولى لأمن النفس واطمئنانها؛ لذلك ابتدأت الآية بالإيمان والأمن ﴿وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ هم المؤمنون المهتدون، أي سكنت وارتاحت قلوبهم واطمأنت، والقلب عضو وظيفي ملموس، وله وجود مادي، ويعبر به أيضا عن العقل وأما عن الروح والنفس والعقل أيضا من المعنويات وليس لهم وجود مادي، لأن وجل القلب وخشوعه واطمئنانه هو الباعث الأكبر لا طمئنان النفس وأمنها لذكر الله سواء بكلمات التنزيل أو بالتسييح لقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ "ألا

حرف تنبيه⁽²⁹⁾ بمعنى يذكّر ويحرك الملكات النفسية ويوقظها من سباتها ويخرجها من غياباتها إلى النور المبين، حتى إذا وقعت عليها كلمات الله وجدت استقبالاً حسناً وفهماً واضحاً يجليها؛ فتكتسب أيضاً من النور الإلهي؛ وتطمئن إليه فينعم المؤمن براحة البال، وهدوء الضمير، وسكون الخواطر النفسية؛ فيأمن ويطمئن روحاً ونفساً وقلباً ويتسم بالتوازن السوي لهذه الملكات.

نستنتج أن الإيمان والاطمئنان مفهومان يرتبطا بذكر الله وبالقلوب؛ لأن القلب والنفس محل وسوسة الشيطان، وذكر الله هو الذي يزيح هذه الوسوسة ويحل محلها الأمان والاطمئنان.

وعرّفت الباحثة الطمأنينة النفسية: بأنها حالة الاتزان الانفعالي والنفسي والعقلي، والتوافق الروحي، والشعور بالانسراح، والرضا وراحة البال لتأكيد ذاته العليا واستخدام قدراته بإيجابية لكي يرضى عنها وتتفق مع عقيدته في سلوك إيجابي مع ربه ونفسه والآخريين؛ لتحقيق غايته من الوجود والعيش في سلام واطمئنان.

نلاحظ مما سبق أن الطمأنينة النفسية تزداد من خلال الإيمان والخبرات الدينية والتوافق الروحي.

وكما سيتضح أن القرآن الكريم وما جاء به من هُدى ووعظ وإرشاد وتربية ووقاية وعلاج أراد أن تنشأ النفس المسلمة نفساً مطمئنة راضية مرضية سوية سالمة من العقْد والآفات النفسية التي تتسلل إلى النفس فتضعفها وتذلها وتعوق سواءها، لذلك فالقرآن قد تعاطى مع هذه العقْد وقايةً وعلاجاً.

من هنا وجب استعراض بعض النصوص القدسية الدالة على حفاظ النفس من وساوسها وسلبياتها والداعية إلى الأمن والأمان والموصلة إلى شواطئ النفس المطمئنة، وذلك في المطلب التالي:

المطلب الثاني:

استلم هذا المطلب تأويل الدلائل القدسية بعد أن سبقت إليه إثر انتخاب ذات الشأن النفسي منها والمتعلقة بموضوع البحث والتي ستعمل على تدعيمه بالبراهين والحجج البالغة لتحقيق هدفه ويظفر بنتائج محكمة ومدللة بشواهد حكيمة، حيث سيتناول ذكر الآية الدالة ثم يحاول تأويلها من جوانب نفسية تحدم الموضوع:

قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ ﴾ (30).

عزمت أن أبدأ بعرض معنى هذه الآية الكريمة لاحتوائها على هدي النفس وتنقيتها من شوائبها وسوئها وضلالها وصقلها والتطلع بها إلى نور الله بالإيمان والذكر، والبعد بها عن الفظاظة والقسوة والغلظة التي تملأ النفس ظلماً وظلمات؛ وليكون هذا المعنى نافذة نطلع من خلالها على طبيعة هذه النفس لهدايتها؛ حتى إذا حصلت الطمأنينة وجدت أرضاً خصبة تنمو فيها وتعمل على ترسيخها، حيث إن ثمرات الإيمان تعود على النفس بالانشرح والرضا، وتجعلها غامرة بالأمن والطمأنينة، ففي التحرير والتنوير: "شرح الصدر للإسلام استعارة لقبول العقل هدي الإسلام ومحبه، وحقيقة الشرح أنه: شق اللحم، ومنه سمي علم مشاهدة باطن الأسباب وتركيبه علم التشريح لتوقفه على شق الجلد واللحم والاطلاع على ما تحت ذلك" (31).

والاطلاع هنا هو الاطلاع على نور الله، سبحانه وتعالى، والنور دلالة على وضوح الحق واستبصار النفس للأشياء وخروجها من اللبس والشك وغيابات الضلال، هذا ما يستوضحه النفسيون من خلال السلوك الظاهر للإنسان والذي ينم عما تنطوي عليه نفسه، والشرح "يطلق على انفعال النفس بالرضا بالحال المتلبس بها" (32).

ويفسر بعض العلماء كما في سورة ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴾ الصدر بالقلب ومنهم عياض (33) في خبر شق صدر النبي ﷺ من إخراج قلبه وإزالة مقر الوسوسة منه، إذا فالصدر بما يحوي من نفس وقلب هو محل الوسوسة والشك والريبة، وعندما يشرح الله

هذا الصدر ويهديه ويشفيه يزيح ما فيه من ظلم وضلال ووسوسة؛ ويحل محلها الهداية والإيمان والنور والاطمئنان.

من هذا المنطلق وبعد تصفية النفس. وهدايتها وانسراحها للإسلام واستبصارها بنور الله؛ نبدأ باسم الله للتأمل بإيجاز في لآلئ القرآن الكريم الدالة على الشفاء. قال تعالى: ﴿ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾⁽³⁴⁾.

الشفاء هو البرء من السقم والمرض، ويشفي صدور يعني يبرىء النفس والقلب من الآفات النفسية "وهذه صريحة في شفاء صدور طائفة من المؤمنين، وهم خزاعة وتستلزم شفاء صدور المؤمنين كلهم"⁽³⁵⁾.

كما أن الشفاء هنا هو خلاص نفس المؤمن من هواجسها وشكوكها وتطهيرها من نقائصها ومخاوفها ﴿ وَأَمْنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴾⁽³⁶⁾ يعني زوال العلة والتوتر والوجع والخوف، حيث إن هذه المفاهيم هي الأعراض الأولية للآفات النفسية الموصلة للمرض النفسي، ومجازه هو شفاء هذه الصدور من الشك والضلال وتزعزع الذات العليا، وتؤكد الآيات الكريمة في قوله جلّ شأنه: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ﴾⁽³⁷⁾.

الشفاء كما تقدم هو البرء أو الدواء الذي يزيل الوجع، والموعظة هي الحكمة أي النصح والإرشاد والتذكير للمؤمن، وهي وسيلة تليّن نفس المؤمن للإيمان وذكر الله، والحجة التي تمنعه من الانسياق وراء هوى النفس بل هي البصيرة النافذة لتلك النفس المظلمة الضامّة لنور الله لقوله تعالى: ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴾⁽³⁸⁾، ﴿ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ ﴾⁽³⁹⁾.

أما المراد بالصدور في الآيتين فهو النفوس والقلوب، وكما نعرف أن النفس منبع التقوى ومستودع الفجور وهي مفطورة على ذلك لقوله تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾⁽⁴⁰⁾، والفجور مرض وعلة، والتقوى هدئ ورحمة، فإذا كانت

هذه النفوس التي في الصدور علية أصابها الجنوح عن السواء، واتبعت هواها وسيطرت عليها غرائز الذات الإنسانية البدائية، وهي النفس الأمارة بالسوء التي جاءت في الذكر الحكيم: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾⁽⁴¹⁾. وهذه اول صور النفس في تقسيم القرآن للنفس الانسانية، والذي يقابله في " تقسيم فرويد للنفس (مبدأ الهُو) الصورة البدائية للنفس، حيث إن هذه العلل والأشياء لها وجود في النفس البعيدة عن ربها"⁽⁴²⁾ وأما إذا كانت النفس مؤمنة مستنيرة بنور الله وعلى مقربة منه بالهداية برئت من المرض، وقضت على كل علة، لأن الهداية الربانية الإيمان بالله هو البلسم الشافي والحصن الواقي لها، وبذلك تظفر بالأمن والطمأنينة الدائمة إن شاء الله.

لاحظنا أن القرآن الكريم ذكر لفظ الصدور في الآيتين السابقتين أراد به مناعة النفوس ووقايتها من عللها؛ لأن الصدور محل الضيق والكبت لقوله تعالى على لسان سيدنا موسى: ﴿وَيَضِيقُ صَدْرِي﴾⁽⁴³⁾ أي تضيق نفسي، والضيق ضد الاتساع والانشراح، ويتمثل في الشدة والألم والحرج، كما جاء في قوله تقدست أسماؤه العلية: ﴿وَضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ﴾⁽⁴⁴⁾.

وأیضا: ﴿وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ﴾⁽⁴⁵⁾ و: ﴿وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ﴾⁽⁴⁶⁾ والضيق هو الكبت والضلال والشدة وظلمات تعاني منها النفس العلية. وبانجلاء الصدر من كل ما سبق، وبهذه المناعة يكتسب الطمأنينة النفسية والقلبية.

وآيات الشفاء في القرآن الكريم ست " جاء في حاشية الشهاب الخفاجي على تفسير البيضاوي"⁽⁴⁷⁾ بعد قول البيضاوي في بيان قوله تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾⁽⁴⁸⁾ ما هو في تقويم دينهم واستصلاح نفوسهم كالدواء الشافي للمرض و"من" : لبيان، فإن كله كذلك، وقيل للتبعيض، والمعنى: إن منه ما يشفي المرض كالفاتحة، وآيات الشفاء الست هي ﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾

﴿ (49) شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ (50) و﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ (51) و﴿ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (52) و﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ (53) و﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ﴾ (54) وعن القشيري (55) أنه مرض له ولد يئس من حياته، فرأى الله في منامه، فشكى له ذلك فقال له: اجمع آيات الشفاء واقراها عليه، واكتبها في إناء واسقه فيما محيت به ففعل فشفاه الله، والأطباء معترفون بأن من الأمور والرقي ما يشفي بخاصة روحانية، ومن ينكر لا يعبا به.

وبعد أن شرح الله النفس المؤمنة واستشفت واستنارت بنور الله من خلال ما سبق ذكره، والتي رغبتنا في أن تكون توطئة للولوج عبر بوابة التبيين والتأويل التي سيقت إلى هذا المطلب حيث سنشير إلى بعض الشواهد القدسية المنتخبة لذلك والدالة على الطمأنينة النفسية وتحليلها بإيجاز من الجانب النفسي.

قال تعالى: ﴿ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾ (56) تدل الآية الكريمة على السكينة أي الأمن والهدوء، وفسرها ابن عاشور بأنها "السكينة بمعنى الاطمئنان والهدوء، وفي حديث السعي إلى الصلاة (عليكم بالسكينة) (57) والسكينة هي "وقار وطمأنينة وثبات... وهي أمر معنوي" (58)

والسكينة مرادفة للطمأنينة، ومن صفات النفس السوية المؤمنة المطمئنة، وعلامة من علامات الوقار التي تعزز مكانة الإنسان، وتمده بطاقة روحية هائلة، وتزوده بالراحة النفسية، والتفاؤل والحيوية والنشاط بالقدر الذي يمكنه من السير في طريق الله، كذلك هي شفاء وأمن ونور للقلوب لقوله تعالى على لسان سيدنا إبراهيم: ﴿ وَلَكِنْ لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ﴾ (59) وفي موضع آخر: ﴿ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ ﴾ (60)، أي تنور القلب وتهيبه لتلقي آيات التنزيل المؤسسة للشفاء، والاطمئنان، حيث إن هذا الاطمئنان إلى جانب أنه من الأمور المعنوية النفسية فهو اطمئنان عضوي؛ لأن القلب عضو وظيفي ملموس ومحسوس، أي تفريح للقلب بهدايته وانشراحه وتقويته ولذة ابتهاجه لاتصاله بالله وقربه

منه وحلاوة مناجاته، والطمأنينة في هذه الآية "اعتدال وسكون فطمأنينة الأعضاء معروفة كما قال **الطبري**: (ثم اركع حتى تطمئن راعياً)⁽⁶¹⁾ طمأنينة القلب هي أن يسكن فكره في الشيء، وقال الطبري ليطمئن قلبي، "أي ليوقن"⁽⁶²⁾ وبذلك تصفى الروح والنفس والقلب ويطمئن وتزداد إيماناً مع إيمانها، ونلاحظ مما سبق أن الهدى القرآني منح قيمة الاطمئنان للمؤمن على الجانبين المعنوي والمادي.

فالروح والنفس يمثلان الجانب المعنوي في الإنسان، وليس لهما وجود ملموس، وأما القلب فيمثل الجانب المادي، وهو عضو وظيفي ملموس، إلا أنه يعبر عنه بالمعنويات أيضاً.

يؤكد ذلك ابن تيمية حيث قال في تأثير القرآن الكريم في شفاء النفس والقلب واطمئنانهما "والقرآن شفاء لما في الصدور، ومن في قلبه أمراض الشبهات والشهوات، ففيه من البينات ما يزيل الحق من الباطل، فيزيل أمراض الشبهة المفسدة للعلم والتصور للإدراك، وفيه من الحكمة والموعظة الحسنة بالترغيب والترهيب والقصص التي فيها عبرة ما يوجب صلاح القلب"⁽⁶³⁾، وكما جاء في قوله تعالى: ﴿فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ﴾⁽⁶⁴⁾

بمعنى إذا سكنت النفس والأعضاء وارتاحت الخواطر النفسية، وخشعت القلوب ووجلت ﴿فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ﴾ أي صلُّوها تامة دون القصر، هذا في المعنى القرآني لها، أما هنا بعد ذهاب حالة التوتر والاضطراب المضادة للسكينة، وكل هذه دواعٍ للشعور بالطمأنينة النفسية والقلبية، لأن نزول السكينة والطمأنينة على النفس والقلب أنجع دواء لهما، فهما عبارة عن مزيد من الإيمان وثمرة من ثماره، وبالمقابل فإن الإيمان مصدر الأمن والأمان، وطب القلوب والأبدان، ودواء الدنيا والآخرة، والإيمان الحق الذي تناشده النفس البشرية هو السير في طريق القرآن الكريم بإخلاص النية وبالقول والعمل، لأن هذا ينبوع الفيض من المعاني السامية والشفافية وهو يوجه النفوس والقلوب إلى ما فيه هدايتها

وصلاحها واستقامتها يخاطب فيها أولاً الإيمان والهدى الرباني الساكن بداخلها ﴿ فِطْرَتِ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ﴾⁽⁶⁵⁾ فتنتطبع هذه النفس على ذكر الله الدائم ؛ وهو القرآن الكريم كما سبق ذكره في التعريف فتسير في رحلة روحية ممتعة هادئة تعود عليها بالسكينة والأمان وراحة البال والطمأنينة القلبية التي هي قوام الطمأنينة النفسية، وهذه نتاج صدق الإيمان وإخلاص النية له . سبحانه وتعالى . ونلاحظ أيضاً أن بعض النصوص القرآنية ربطت الإيمان بالاطمئنان بذكر الله لقوله تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾⁽⁶⁶⁾ .

نرى أن الآية ابتدأت بالذين آمنوا أي الإيمان لأنه مصدر الهداية وعامل الطمأنينة والسكينة، وهذا وصف لحال المؤمن "على أن مثال الذين ضلوا هو عدم اطمئنان قلوبهم لذكر الله وهو القرآن الكريم" ⁽⁶⁷⁾ ﴿ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ﴾ الاطمئنان هو السكون كما تقدم "أي تسكن وتستأنس بتوحيد الله وتطمئن قلوبهم على الدوام بذكر الله ... بالقرآن" ⁽⁶⁸⁾ وأشار إلى أن الذكر له دلالتان حسب ما جاء في القرآن ورأي العلماء، فهو من أسماء القرآن الكريم، وذكر الله بالتسبيح والحمد والشكر والثناء والتوبة والدعاء... إلخ.

كما أشار ابن صوفيه ⁽⁶⁹⁾ أن الاطمئنان "هو السكون والاستقرار، استعير هنا لليقين وعدم الشك، لأن الشك يستعار له الاضطراب، والعدول إلى صيغه المضارع لإفادة دوام الاطمئنان وتجده حسب تجدد المنزل من الذكر، فقد اطمأنت { بِذِكْرِ اللَّهِ } أي بكلامه المعجز" ⁽⁷⁰⁾ والاطمئنان عكس الاضطراب وكما هو معروف أن الاضطراب بداية الخلل النفسي العرض الأساسي والأول للأمراض والآفات النفسية التي تصل بالإنسان إلى الخوف المرضي والحيرة والقلق والوسواس القهري وغيرها والناجمة عن ضعف الإيمان وعدم تغلغله داخله، حيث إن القلب المطمئن الممتلئ بالإيمان لا يصيبه أي مرض نفسي ﴿ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ ﴾⁽⁷¹⁾ بل يمدد بطاقة روحية وحصن منيع ويبعث فيه

الأمل بالرضا والانسراح والطمأنينة، وأشار الرسول ﷺ إلى أهمية الإيمان والذكر في بث الطمأنينة في النفس.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا يقعد قوم يذكرون الله إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده"⁽⁷²⁾.

إن نزول السكينة تجعل المؤمن هادئاً ساكن القلب مطمئن النفس آمناً في حياته متفائلاً يحدوه الأمل، ويشعر بالرضا والانسراح، فيزداد ثقةً وثباتاً وإيماناً مع إيمانه لقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾⁽⁷³⁾ وقال أيضاً: ﴿فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾⁽⁷⁴⁾

ومن المعلوم أن النفس مستودع الخير والشر ومفطورة على التقوى والفجور، وإذا لم تتمد وتؤمن وتصلح من حالها أصبحت أرضاً خصبة لخواطر الشيطان ووسوسته، وما يحدث فيها من الحالات السابقة آثار ونتائج قسوة القلوب وفضاظتها إضافةً إلى بعدها عن ذكر الله.

لذلك نرى عناية الله بعباده المؤمنين من خلال الآيات السابقة أن اختص القلب بالهداية والاطمئنان وإنزال السكينة عليه لأنه مبعث الإصلاح، وداع لاستقرار النفس وشفائها من أدرانها وسوءها حتى تنعم بالجمال الروحي، والصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي لأن "من عواقب تلك السكينة أنها كانت سبباً لزوال ما يلقيه الشيطان في نفوسهم"⁽⁷⁵⁾ فالطمأنينة النفسية والقلبية إذا حصلت في النفس؛ رسخ اليقين وازداد الإيمان قوة وثباتاً، ورأى صاحب التحرير والتنوير أن قوة الإيمان بمنزلة إيمان آخر دخل على الإيمان الأسبق فتتعم النفس بحب الله وعظمته ونور الحق والإيمان، فيتم وقايتها وعلاجها من آفاتهما، وتكتسب الأمان والاطمئنان، وتسمو إلى أعلى درجات الكمال الإنساني، وهي صفة النفس المطمئنة التي ذكرها الله في كتابه العزيز ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾⁽⁷⁶⁾ والنفس المطمئنة هي الذات المطمئنة

التي سماها فرويد في تقسيمه للنفس الإنسانية (بالذات المثالية) "وهي القوة النفسية الداخلية التي تحاسب الفرد وهو ما يعرف بالضمير"⁽⁷⁷⁾ وحالة الاطمئنان مضادة لحالة التوتر والانزعاج، ويعبر عنها بهدوء النفس وعدم ترددها في مصيرها بالاعتقاد الصحيح ... وقد فسر الاطمئنان بيقين وجود الله ووحدانته، وفسر اليقين بوعده الله وبالإخلاص في العمل"⁽⁷⁸⁾ والنفس المطمئنة هي "النفس الآمنة المؤمنة بالله والتي تسير سلوكاً ونهجاً على القرآن الكريم فترتقي في ظلها رقياً شاملاً مرغوباً"⁽⁷⁹⁾ وهي نفس خالية من الشك والظن ولا تخالطها ريبة، نفساً آمنة مطمئنة متوازنة معنوياً ومادياً موازنة بين الدنيا والآخرة دائمة الصلة بالله بالإيمان والذكر والعبادة والتوبة.

قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾⁽⁸⁰⁾.

والنصوص القرآنية الدالة على الأمن والأمان والسكينة والطمأنينة كثيرة ونعجز عن حصرها فالقرآن الكريم كله هداية وشفاء واطمئنان وراحة نفسية سوية ودائمة. إلا أننا إذا تأملنا في ما جاءت به الآيات السابقة من معان نبيلة سامية فيأضة تهز القلب، وتسكن الخاطر، وتشرح النفس والروح ، وتضيء الوجدان نلمسها في كلمات التنزيل من أمن وطمأنينة وكل ما يدعو إلى الصفاء النفسي لترسو بها على شواطئ تلك النفس المطمئنة نجدها تهتم بجميع جوانب الإنسان على حدٍ سواء، وهدفها من ذلك اكتمال البناء النفسي والجسمي معاً، وهذا مما لاشك فيه فهو الهداية العظمى. نستنتج من ذلك أن الآثار ناتجة عن القوة والقدرة الإيجابية الكامنة في كلام الله . سبحانه وتعالى . الذي يضيف على النفس الإنسانية جمالاً وصفاءً ووقاراً وأمناً وطمأنينة وهداية نفسية سوية هي مصداقاً لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾⁽⁸¹⁾

فهذه القدرة الإيحائية تتمثل في الهداية والوعظ والإرشاد والتوجيه والتربية والوقاية والعلاج والطمأنينة وكل ما يوفر للنفس الإنسانية ما ترنو إليه ؛ وتتطلع إليه من حياة نفسية سوية مطمئنة.

وليس هذا رأينا نحن المسلمين فحسب، بل آمن به معظم علماء النفس الغربيين "فقد ركز كارل يونج (1933) على أهمية الدين وضرورة غرس الإيمان، واعتبر الدين عنصراً أساسياً من عناصر الحياة النفسية"⁽⁸²⁾، "وقامت مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية بمدينة بنما بولاية فلوريدا الأمريكية بعدة بحوث عن القوة الشفائية للقرآن الكريم ... وتليت آيات منه على عدد من الناس مع قياس التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن ذلك بالكمبيوتر، وقد أثبتت تلك القياسات أن للقرآن الكريم أثراً مهدئاً في (97%) من القياسات"⁽⁸³⁾ " وبهذا تتضح العلاقة من خلال ذاك الأثر، ونحن على يقين من ذلك لقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ﴾⁽⁸⁴⁾

المبحث الثاني:-

وفيه أبين كيف يؤثر الهدى القرآني من خلال آياته في النفس الإنسانية فيخاطب ملكاتها الخفية ويسري في غياباتها العميقة فتتأثر به فيسلبها هواجسها ويغريبل ما بها من شوائب فتتغذى به ويستميلها، فتتحلى بصيرتها، وتسكن إليه فيبعث فيها الأمل والرجاء والشفاء فتشرق وتستضيئ بنور الله فيغمرها السرور والفرح، وتنعم بالطمأنينة كالشجرة النامية داخل هذه النفس الآمنة، والقرآن الكريم هواؤها وماؤها وغذاؤها ونورها التي تستضيء به طريق الدنيا والآخرة فيتحقق لها كل ما ترنو إليه من أمن وأمان وشفاء وحب واستقرار وراحة بال وهدوء وسكون وطمأنينة قلبية ونفسية.

المطلب الأول:

بما أن المطلب الأول قد تعهد بتبيين العلاقة الرابطة بين متغيري البحث أي من خلال الأثر الفاعل للهدى القرآني في النفس فسوف نعرض بعضاً من الأساليب والخطوات الإجرائية التطبيقية التي يمكن إتباعها وتفعيلها باطنياً وظاهراً للشعور بالطمأنينة النفسية حيث تتمثل هذه الخطوات في الإيمان، الذكر، الدعاء، الصلاة، والتوبة. بعون الله نبدأ بالإيمان فهو الطاقة الروحية التي تؤثر في الإنسان نفسياً وبدنياً، فهو أساس العقيدة وعليه مدار الدين فإذا ما بث فيه منذ الصغر يكسبه أمناً وطمأنينة دائماً:

1- الإيمان بالله والشعور بالطمأنينة النفسية:

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴾ (85).

وقال ﷺ: "الإيمان بضع وستون أو بضع وسبعون شعبة فأفضلها قول لا إله إلا الله وأدناها إمطة الأذى عن الطريق" (86).

الإيمان بالله هو القيمة الروحية الكامنة داخل الإنسان المؤمن، ومن أقوى العوامل التي تحفظ له صحته النفسية والجسدية، والداعي الأساسي للحياة السوية في الدنيا والآخرة، وهو العاصم من الزلل والعلل، بل هو القيمة المطلقة التي تجعل النفس على درجة عالية من الصفاء الروحي والشفافية، بل هو فطرة الله التي فطر الناس عليها - عقيدة التوحيد - مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ ﴾ (87).

فالقرآن الكريم وهو يهدي النفس ويصقلها ويوجهها إلى ما فيه صلاحها وأمنها واستقامتها يخاطب فيها أولاً الإيمان الذي يسري فيها والمتأصل داخل الشعور والوجدان، أعني الإيمان المقترن بالعمل وليس الإيمان اللفظي، الإيمان المترجم إلى سلوك تطبيقي عملي في العبادات بجميع أنواعها، وتطبيق الشرائع والأحكام وإخلاص النية في علاقة

الفرد مع ربه والتمسك بالمعاملات الحسنة والأخلاق مع الآخرين ومع المجتمع، إضافة إلى الرضا عن النفس وتقبل الذات بإيجابية، والتأمل في آيات الله المقروءة والمنظورة. وبمعرفة الله حق المعرفة ومناجاته بالذكر والدعاء والتقرب إليه بالعمل الصالح الخالص لوجهه . سبحانه وتعالى . وخشيته والتوكل عليه وحده في كل قول وفعل، والاستعانة به، واتباع ما أمر به، والانتهاز عما نهى عنه، والالتزام بالقواعد والنظم والأحكام الشرعية، وتسليم الأمر كله لله ؛ هو الباعث الحقيقي لطمأنينة النفس وسكينتها، فالإنسان الفاعل لكل ما سبق لا يصيبه أي شذوذ نفسي ودائماً على درجة عالية من الصفاء والرضا والانشراح والسعادة فللايمان "تأثير عظيم في نفس الإنسان فهو يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة ويثب الأمن والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال، ويغمر الإنسان الشعور بالسعادة"⁽⁸⁸⁾ وكذلك "تتحقق للمؤمن سكينه النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يمدّه بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته، فالمؤمن الحق دائم التوجه لله تعالى ... وإن شعور المؤمن بأن الله . تعالى . في عونه كفيلاً بأن يبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة"⁽⁸⁹⁾، وهو تأصيل علائقي بين الهداية والطمأنينة.

ونحن نعلم أن الإنسان في هذه الدنيا معرض لقدر الله من . خير أو شر . مثلاً كالمصائب وصروف الدهر والأمراض النفسية والجسمية ... إلخ، والإيمان يهيئ للإنسان الاستعداد النفسي لتقبل كل ما يصيبه بنفس راضيه مؤمنة بقضاء الله وقدره.

توصل إلى ذلك بعض علماء النفس الغربيين منهم . وليم جيمس . الذي قال "إن أعظم علاج للقلق . وهو عرض المرض النفسي . ولاشك هو الإيمان، وقال أيضاً إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه . تعالى . تحققت كل أمنياتنا وآمالنا وهو الإيمان"⁽⁹⁰⁾، فالإيمان له الأثر الأعظم في الناحية النفسية للإنسان يصفئها ويزكيها، ويبعث فيها أنوار الطمأنينة، والشعور بالراحة، والرضا وتصبح نفساً مطمئنَةً ، وتعيش وفق فطرة الله إلا أن هذه "الفطرة تحتاج إلى ما يحفظها ويغذيها وينميها وهو

الشريعة المنزلة" (91)، وأرى مادام الإنسان على الفطرة السليمة المكملة للشريعة المنزلة، فهو في حالة النفس المطمئنة الراضية المرضية، وهو تأصيل إيجابي لهذه العلاقة.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا ﴾ (92) وعن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله ﷺ قال "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله تعالى، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله تعالى" (93).

2- الذكر والشعور بالطمأنينة النفسية:

قال تعالى: ﴿ فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَأشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾ (94)، وأيضا ﴿ إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ وَقُرْآنٌ مُبِينٌ ﴾ (95) بالإضافة إلى الآية "29" من سورة الرعد وقد تم ذكرها سابقاً.

وعن الحبيب المصطفى ﷺ: عن ربه . ﷻ . "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خيرٍ منه" (96).

يرى ابن عاشور أن "ذكر الله يجوز أن يراد به خشية الله ومراقبته بالوقوف عند أمره ونهيه، ويجوز أن يراد به القرآن" (97) لقوله تعالى: ﴿ وَإِنَّهُ لَدِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ ﴾ (98) الذكر رياضة نفسية دائمة؛ وأقصد به هنا قراءة القرآن الكريم، وذكر الله بالتسبيح والتحميد... إلخ، لأن الاستغفار والتسبيح الدائم وفي كل وقت يقرب العبد من ربه، ويربط الصلة المقطوعة بينه وبين الله فيستشعر عظمة الله وجلاله، فيخشع، وتقوى عزيمته ويخف عنه ما يشعر به، ويبعث في نفسه الأمل والرضا والحياة الآمنة قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى ﴾ (99) فتزداد أواصر العلاقة قوة.

وعن أبي موسى الأشعري أن رسول الله ﷺ قال: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت" (100) من خلال مفهوم هذا الحديث نرى أن ذكر الله سواء بالقرآن أو بالتسبيح يحيي القلوب بعد موتها (أي بعد ضلالها) ويجلي النفوس من

ظلماتها، وكذا تطمئن إليه جوارح الإنسان فيمتلئ رضاءً وانشراحاً ويقوى فيه الأمل بالدخول في الجنة، وهذا باعث قوي لشفاء النفس.

وبما أن الذكر وسيلة مناجاة بين العبد وربّه فإن الله وضع لكل فريضة حدّاً معلوماً إلا الذكر لم يضع له وقتاً معيناً أو حدّاً معلوماً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾⁽¹⁰¹⁾ بمعنى "لم يجعل له حدّاً ينتهي إليه، ولم يعذر أحداً في تركه إلا مغلوباً على تركه"⁽¹⁰²⁾، نستنتج من هذا الحكم دوام العلاقة بين الذكر والنفس لحصول الاطمئنان

وإن أفضل أنواع الذكر تلاوة القرآن الكريم بتدبر وتجرد وإخلاص كامل لله وحده، فإن لذلك أثراً عظيماً على شعور المؤمن لأن قراءته توجّل لها القلوب، وتنشرح لها النفوس والخواطر، ويهدأ لها البال والضمير فيصبح في حالة من الاسترخاء النفسي والعضوي، وحالة سوية من الصفاء والشفافية والاطمئنان لكل ما يقلقه أو يزعجه ويطمس كل حالة توتر واضطراب، ويسلم أمره لله "ليس لشفاء القلوب دواء قط أنفع من القرآن الكريم، فإنه شفاؤها التام الكامل الذي لا يغادر سقماً إلا أبرأه، ويحفظ عليها صحتها المطلقة ويحميها الحماية التامة من كل مؤذ ومضر"⁽¹⁰³⁾.

والآيات الدالة على ذكر الله والداعية إليه كثيرة ولا يتسع المقام لذكرها، وكذلك الحديث عن الذكر لا ينتهي، وإذا تأملنا في سور القرآن الكريم نجد معظمها تحتوي على دعوة صريحة للذكر أو التسبيح أو الاستغفار... إلخ، ولا يمكن حصرها، ونظراً لحدود هذا الموضوع أكتفي بذلك توضيحاً وكإشارة لدراسة مستقبلية تبحث بعمق في حيثيات هذا الموضوع، ولاستكمال هذه النقطة أقدم نصحاً للقارئ بكلمات الله . ﷻ :: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾⁽¹⁰⁴⁾، وبقوله ﷻ عندما قال لحنظله الأسدي: "والذي نفسي بيده لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة في فراشكم وفي طرقانكم"⁽¹⁰⁵⁾ وهذا إيحاء لتوطيد عرى العلاقة.

3- الدعاء والشعور بالطمأنينة النفسية:

قال تعالى: ﴿ فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ﴾⁽¹⁰⁶⁾ وقال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾⁽¹⁰⁷⁾.

وقال الرسول ﷺ: " إن ربكم . تبارك وتعالى . حيٌّ يستحي من عبده إذا رفع إليه يديه أن يردهما صفرًا "⁽¹⁰⁸⁾

" الدعاء ذكر وعبادة وله من الفضل والثواب ما للذكر والعبادة "⁽¹⁰⁹⁾ الدعاء هو مناجاة العبد المؤمن لربه، وتعبيراً منه بالخضوع والخشوع والتذلل لله . سبحانه وتعالى . وتسليم أمره إليه، والإفضاء بمشكلاته وقلقه وفرحه وحزنه له والاستعانة به والتضرع إليه ﴿ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ﴾⁽¹¹⁰⁾، فإذا أصاب الإنسان شيء من قدر الله سواء إحسان أو مكروه اتجه لخالقه داعياً وشاكراً بكل صدق وإخلاص، وهو على يقين بإجابة دعوته، سوف يسلب نفسه ضيقها وحرَجها، ويجد ملهماً للخلاص من كل ما يشعر به أو يعانى منه، ويمده الله بطاقة روحية تساعد وتعينه على اليقين والصبر واستبدال حاله بحالٍ أفضل، ذلك لأنه وضع كل ما أصابه بين يدي المولى . ﷻ . ووكل أمره إليه، فإذا كان ما ألمّ به مكروهاً دعا الله وأفرغ ما في نفسه أحس بالارتياح النفسي واستبدل حاله بحالٍ أفضل ﴿ وَلَيَبْدَلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا ﴾⁽¹¹¹⁾ وإن كان أمره إحساناً وقف لربه حامداً شاكراً شعر في قرارة نفسه أنه أدّى بعضاً من واجبه تجاه خالقه فيزداد أمناً وإيماناً ﴿ وَأُمِرْتُ أَنْ أُسَلِّمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾⁽¹¹²⁾.

فالوقوف بين يدي الله ومناجاته ينمي أكبر فكر تخيلي فسيح يشمل جوانب الإنسان المعنوية والمادية مما يجعله أكثر قدرة ومرونة مع الواقع خيره وشره والرضا بما كتب له .

حيث إن هذا الاتصال والتخيل في حالة المناجاة الذي يصور أروع وأجمل علاقة تواصل بين العبد وربه، بين الهداية الربانية والنفس الواجلة يطمئن النفس بإجابة الدعاء،

ويقوي العزم والصبر والأمل بإصلاح نفسه وإبدال حاله فيهدأ باله، ويسكن قلبه، ويشعر بالراحة والاطمئنان والتفاؤل والتطلع نحو الحياة بإيجابية.

فالمؤمن الحق ذو النفس المطمئنة؛ هو الذي يؤمن بالقضاء والقدر خيره وشره ويرضى بمشيئة الله . تعالى .، فعن سليمان أن رسول الله ﷺ قال: "لا يرد القضاء إلا الدعاء، ولا يزيد العمر إلا البر" (113)، وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "إن الدعاء ينفع مما نزل وما لم ينزل، فعليكم عبادة الله بالدعاء" (114).

ولا شك أن المؤمن الذي يناجي ربه بالدعاء الدائم في السراء والضراء وفي كل وقت يستشعر بأنه قريب منه دائماً ﴿وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (115) إلا أن يغمره الأمل والرجاء في الاستجابة والقبول والمغفرة، فتتجلي نفسه، وترتاح، ويبعث فيها السرور والانشرح والرشاد والرأي السديد قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (116)، وقال أيضا: ﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ﴾ (117)، ومعنى الصلاة هنا هي الدعاء، أي ادع لهم إن دعواتك سكن واستقرار وأمن وطمأنينة.

4- الصلاة والشعور بالطمأنينة النفسية:

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (118) وعن أبي هريرة، رضي الله عنه، أنه عندما اشتكى مرضه لرسول الله ﷺ قال له: "قم فصل فإن الصلاة شفاء" (119).

الصلاة علامة من علامات الإيمان الخالص، وصورة من صور الخشوع الكامل لله . سبحانه وتعالى . ومظهر مؤثر من مظاهر الاتصال الروحي بين عمق العلاقة بين العبد وربّه، وهي أفضل العبادات بعد الإيمان لقوله ﷺ لما سئل: أي الأعمال أفضل بعد الإيمان بالله ؟ فقال: "الصلاة لوقتها" (الشيخان) فهي قمة الوحدانية بما يتلى القرآن الشفاء

والرحمة والاطمئنان، ويزه الرحمن، ويرغم الشيطان، ويستلمي الوجدان، فتعمل على جذب قوى النفس، وتسخرها نحو الفلاح، فترتقى بسلوكها تجاه الله، وتطمئن خواطرها، فيبتعد المصلي عن كل ما يقلقه ويزعجه ويشعر بالهدوء وراحة البال وتقضي على التوتر والحالات العصبية الناتجة عن ضغوط الحياة، فالسجود تجاه مركز الأرض (الكعبة) يساعد على أكبر عملية تفرغ نفسي وعصبي.

لذلك فالصلاة ضرورة نفسية تنهى عن وخز النفس الأمانة بالسوء، وعامل فعّال لإشاعة الطمأنينة والسكينة والراحة النفسية الدائمة لقوله ﷺ لبلال حين تحين أوقاتها: "يا بلال أرحنا بالصلاة"⁽¹²⁰⁾.

فمحافظة المسلم على أداء الصلاة في أوقاتها الخمسة: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾⁽¹²¹⁾، وبكل ما تتطلبه من طهارة ووضوء وخشوع واستعداد نفسي، وبكل فرائضها من تكبير وركوع وسجود، وبما فيها من إقرار لله بالربوبية فإنها تروض النفس وتساعد على التحلي عن كبريائها وسوئها وتنهاها عن الفحشاء والمنكر ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾⁽¹²²⁾، وتجعلها طيبة لقبول الأوامر الألهية، وأداء الفرائض، والالتزام بكل ما هو حسن وجميل وخير ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾⁽¹²³⁾.

فإذا أنعم الله على الإنسان اتجه بركعتين حمداً وشكراً لله، وإذا أصابه مكروه اتجه بركعتين يشكو الله ويدعوه، وإن أخطأ أو ارتكب ذنباً اتجه لله بركعتين توبةً واستغفاراً، وإذا احتار في أمر صلى صلاة الاستخارة، وإن أراد حاجة من حوائج الدنيا والآخرة؛ صلى ركعتين لله لقضائهما؛ إذ المومن دائم الصلة بالله عن طريق الصلاة، وهذه قمة العبادة والاتصال الروحي، وما دام المومن على هذه الحال في كل وقت من أوقات الصلاة يناجي خالقه ذاكراً وداعياً وشاكراً وحامداً وشاكياً ومستغفراً تائباً؛ فإنه يقوم بعملية التفرغ النفسي، أي يعمل على إخراج المكبوتات الدفينة في اللاشعور لتطفو على السطح

. الشعور. فتنساب إلى الخارج مقترنة بالبكاء والدعاء والاستسلام وتفويض الأمر لله فيهن عليه ما أصابه ويتخلص من الشعور بالخطأ أو الذنب وتنخفض لديه حالة التوتر والاضطراب ويصبح في حالة من الارتياح العصبي والهدوء النفسي والقلبي ويكتب له الشفاء من أمراضه النفسية والبدنية، إن شاء الله، إذا فهو في علاقة تواصلية دائمية مع المولى عزوجل، وهو سر سمة الأمان والطمأنينة الموصوف بها المؤمن التقي.

يؤكد ذلك ابن القيم حيث قال في قيمة الصلاة: "فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة ودفع مفسد الدنيا والآخرة، وهي منهاة عن الإثم ودافعة لأدواء القلب ومطرده لداء الحسد، ومنورة للقلب، ومبيضة للوجه، ومنشطه للجوارح والنفس ... وقامعه لأخلاق الشهوات، ومنزله للرحمة، وكاشفه للغمه"⁽¹²⁴⁾.

وتوصل إلى ذلك كاريل من خلال دراسته مبيناً عظمة الصلاة فقال: "لعل الصلاة أعظم مولدة للنشاط النفسي ... وقد رأيت . بوصفي طبيباً . من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عاجزاً تدخلت الصلاة فأبرأهم من عللهم"⁽¹²⁵⁾.

وبما أن الصلاة البناء الثاني للإسلام وأفضل الأعمال بعد الإيمان، فهي الشفاء التام للإعياء النفسي والبدني، وأكبر باعث للحصول على السكينة والطمأنينة النفسية والقلبية والبدنية بصفة عامة ونتاج هذا الباعث من أثر الصلة الايجابية القائمة بين الهدى واستمالة النفس للعبادة.

ومعاني قيمة الصلاة والآيات الدالة عليها من الجانب النفسي يطول الحديث عنها و يطول، ولا يمكن أن تحتويها هذه الصفحات بل أكتفي بهذه الإشارة التوجيهية، ونصل إلى حقيقة يقينية نؤمن بها، بأن الصلاة هي عماد الإسلام والأساس المتين للفلاح للسعادة في الدنيا والآخرة لقوله تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ﴾⁽¹²⁶⁾، بالإضافة إلى الآية "1" من سورة المؤمنون - سبقت الإشارة إليها - وأيضاً الآية: ﴿

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴿127﴾، وعلينا أن نفتدي بصاحب الفضل علينا ﷺ فعن حذيفة قال: كان النبي ﷺ " إذا حزبه أمر صلى " (128)، وهي صلة العبد بربه.

5- التوبة والشعور بالطمأنينة النفسية:

قال تعالى: ﴿ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (129)، وعن أنس، رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: "كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون" (130).

التوبة هي الندم والرجوع عن المعصية، وهي تناشد المغفرة وتمثل أمل المخطئ الذي اعترف بذنوبه وتحرر منها ورجع إلى صوابه، والتائب هو الذي ندم على خطيئته وأقبل على الله بالتوبة.

والتَّوَابُ من أسماء الله الحسنى "من ذكره إثر صلاة الضحى ثلاثاً وستين مرة تحققت توبته" (131)، إذا نستنتج بأن هناك علاقة بين راحة النفس من خطيئتها وتأنيب ضميرها وبين التوبة الهداية الربانية التي انعم الله بها على عباده المؤمنين، وهي من دواعي الاطمئنان النفسي.

والتوبة عند الغزالي هي "معرفة عظم ضرر الذنوب، وهذه المعرفة غير معروفة العلوم التي تحصل وتعلم وتدرس، إذ أن هذه المعرفة حديث بعد أن كان هناك حجاب بين العبد وربه، فوقع الضرر والذنب أو الإثم والخطيئة، ثم عرف الإنسان التائب طريقه إليه فتاب عن ذلك جميعاً" (132)، كما رأى أيضاً حجة الإسلام (الغزالي) "أن التوبة ندم، ولها ثلاثة أركان: علم، وحال، وفعل

- فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله.
- والحال هو الشعور بالذنب.
- والفعل هو ترك الذنب والنزوع نحو فعل الخير" (133).

فالتوبة إذاً معرفة حقيقية وندم ناتج عن إيمان يقيني قلبي بالغ في نفس الإنسان، فهي تخاطب الضمير أو الأنا (الأعلى) كسلطة داخلية، أو رقيب نفسي على كل فعل أو قول

تعمل على التخلص من تأنيب الضمير وعقدة الشعور بالذنب والكبت اللاشعوري للإحساس بالخطأ، فإذا اعترف بالذنب خفت حدة الألم وبرئت النفس من إعيائها "ومما يخفف من شعور المؤمن بالذنب أنه يعلم أن الإنسان بطبعه ضعيف، وهو معرض للخطأ، ولكنه مادام يعترف بخطئه ويستغفر الله تعالى ويتوب إليه، فلا داعي في أن يتمادى في تعذيب نفسه بالشعور بالذنب" (134).

ونستنتج من ذلك أن الاستغفار مفتاح التوبة فالمؤمن إذا أحس بخطئه سارع وبصورة تلقائية إلى الاستغفار والندم على ما فعل، وهو يعلم بإيمانه أن الله يقبل توبته ويغفر ذنوبه استناداً لقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ﴾ (135). وأيضاً: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (136).

فالخطيئة والإثم والذنب لا مفر منه لبني آدم؛ فإذا حصل ذلك فإن المؤمن لا يلبث إلا أن يتذكر خالقه، ويرجع بنفسه إليه، ويستغفره ويتوب توبة نصوحاً، ويصلي ركعتين توبة واستغفار، ويندم على ما فعل، ويتوب الله عليه يستشعر في قرارة نفسه بالارتياح والاطمئنان النفسي.

ولربما يتساءل الإنسان ما التوبة النصوح؟ وكيف هي؟

قال تعالى: ﴿يَأْيُهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ﴾ (137).

والتوبة هي "العزم على عدم العود إلى العصيان مع الندم على ما فرط منه فيما معنى. "والنصوح: ذو النصح وهو الإخلاص في العمل والقول، أي الصدق في إرادة النفع بذلك" (138).

وسئل الحسن رضي الله عنه، عن التوبة النصوح فقال: "هي ندم بالقلب، واستغفار باللسان وترك الجوارح وإضمار ألا يعود إليها" (139).

• خطوات التوبة النصوح:

- يرى الإمام عبد القادر الجيلاني أن التوبة النصوح تكمن خطواتها في أربعة أشياء، على الإنسان أن يسير عليها:
- 1- أن يملك التائب لسانه من الغرور والغيبة والنميمة والكذب.
 - 2- أن لا يرى لأحد في قلبه حسداً ولا عداوة.
 - 3- أن يفارق إخوان السوء.
 - 4- أن يكون مستعداً للموت نادماً مستغفراً لما سلف من ذنوبه ومجتهداً في طاعة ربه^{»(140)}.

• شروط التوبة النصوح:

- تدارك ما يمكن تداركه مما وقع التفريط فيه مثل المظالم للقادر على ردها.
- وروي عن علي، عليه السلام، أنه جمع التوبة في ستة أشياء:
- 1- الندامة على الماضي من الذنوب.
 - 2- رد المظالم.
 - 3- استحلال الخصوم.
 - 4- أن تذيب نفسك في طاعة الله كما ربيتها في المعصية.
 - 5- أن تذيب نفسك مرارة الطاعات كما أذقتها حلاوة المعاصي.
- ومن تمام التوبة تمكين التائب من نفسه أن ينفذ عليها الحدود كالقود والضرب، وهذا التمكين واجب خارج عن حقيقة التوبة، لأن التائب إذا ندم يود أن ألا يعود صحت توبته عند الله^{»(141)}.

نستنتج من ذلك أن التوبة تخدم ما قبلها من الذنوب، وعلاج شاف للتخلص من الشعور بعقدة الذنب، وتخفيف للقلق، و تأنيب الضمير، وعامل قوي لبث الأمل والرجاء في عفو الله وتوبته.

إذاً فالتوبة النصوح "هي التي تخطط ما حرق الذنب وترتق ما فتق الإثم ، أي تصلح نفس التائب وتنقيها من الآثام وتجعلها سليمة من العيوب والشوائب وتبعاتها"⁽¹⁴²⁾.
ومادام المؤمن يخطئ ويرجع عن خطأه، ويستغفر الله ويجاهد نفسه وأهواءها ونزعاتها، ويجنبها الآثام والمعاصي، ويخشى الرقيب ويكف عن ارتكاب الذنوب بل ويندم عليها ويدفع نفسه دائماً للاستغفار والتوبة النصوح، ويعلم بإيمانه أن الله يقبل توبته كما جاء في القرآن الكريم خف عنه الشعور بالإثم وأحس براحة البال والاطمئنان إلا أننا لا نستطيع حصر آيات التوبة في هذا الجزء البسيط ونكتفي بهذه الآلي التي تغرس الطمأنينة والسكينة والهداية الروحية وهذه ثمرات التوبة النصوح، وبذلك تتضح عمق العلاقة وقوة أواصرها وتوثيق عراها بين الهداية القرآنية بجميع سبلها ما ذكر منها وما لم يذكر وبين اطمئنان النفس وأمنها وسوائها وخلوها من لبسها وسوئها، نري في بعض الشواهد القرآنية:

قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّآ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوْا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾⁽¹⁴³⁾.
وقال تعالى: ﴿ إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾⁽¹⁴⁴⁾.
﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾⁽¹⁴⁵⁾.

﴿ وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى ﴾⁽¹⁴⁶⁾.
﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾⁽¹⁴⁷⁾.

وقال ﷺ: "من قال: استغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه غفرت ذنوبه وإن كان قد فر من الزحف" (148).

لأن الله - تعالى - قال في كتابه العزيز: ﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ﴾ (149).
ونختم هذه الأساليب التي في مضمونها تشمل القرآن الكريم سواء بالذكر أو بالدعاء بآيات الله والصلاة وما يتلى فيها بتأثير القرآن الكريم في طمأنينة النفس.

6. القرآن الكريم والشعور بالطمأنينة النفسية:

قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (150).
﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (151).

وقال ﷺ: "خير الدواء القرآن" (152).

القرآن الكريم هو الشفاء التام من جميع الأمراض النفسية والبدنية ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وأنزله الله أساساً لهداية الناس وإخراجهم من ظلمات أنفسهم إلى نور الإيمان والاطمئنان، يدعوهم إلى عقيدة التوحيد، يرشدهم ويوجههم إلى السلوك السوي القويم، ويهديهم ويصلح بالهم أي يربي النفس والقلب ويهديهما لمقاومة أهوائهما وأوهامهما وما يتلبس بهما من ظنون وشكوك فينتج عنه تطهير النفس والترفع عن نقائصها لتطمئن ﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ﴾ (153).

ففي القرآن خير دواء وشفاء.

حيث إن الطاقة الروحية الهائلة التي يتزود بها المؤمن أثناء قراءة القرآن أو سماعه تعمل على تبصره بنفسه وذاته: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ (154)، وتمازج جوانحه خشية الله وتقوى، وتغذي عاطفته حباً لله ورسوله ﷺ: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (155)، وتوقظ فيه مشاعر الإخلاص والأمانة والصدق والعلم والعفو والإحسان... إلخ، ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ﴾ (156)، وتعزز سلوكه السوي

الحسن: ﴿مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾⁽¹⁵⁷⁾ فيندم على معصية فعلها أو ذنب ارتكبه: ﴿فَيُصِيبُوا عَلَىٰ مَا أَسْرُوا فِي أَنفُسِهِمْ نَادِمِينَ﴾⁽¹⁵⁸⁾، فتمنحه القوة والقدرة على مجاهدة النفس وضبطها والتوازن بين مكوناتها وانفعالاتها فتهتدي بهديه . سبحانه وتعالى . فتنبذ كل رذيلة، وتعمل بكل حسنة وفضيله.

ويعود الانشراح والبهاء إلى تلك النفس الظامئة لهذا النور الهادي، ليغمر ظلامها وتتجلى فيها الكمالات الصفائية الإلهية وتردها إلى فطرتها السوية وتبعث فيها مشاعر الأمن والطمأنينة الدائمة ﴿فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾⁽¹⁵⁹⁾، فتزداد حلاوة إلى حلاوة الإيمان فتنشئ كلها في طهر ونقاء وطمأنينة قلبيه ونفسيه.

فعملية التفرغ النفسي التي يحدثها القرآن في الإنسان أثناء سماعه تخفف من الإثارات العصبية والاضطرابات النفسية والجسمية، وتسبب هدوءاً ينتج عنها ارتياح في ضربات القلب، واتساع الشرايين بحيث ينساب فيها الدم بسهولة ودون ضغط، ويحدث بطء وعمق في عملية التنفس واسترخاء في الأعصاب والأعضاء وانشراح في الصدر وسكون عام في جميع أجزاء الجسم. فيتحصن بطاقة خفية وتغمره لذة تنسيه كل ما يشعر به فيزداد إيماناً واطمئناناً، وهذه الآثار الحسنة ناتجة عن توطيد العلاقة بين جميع أنواع وامثلة الهداية وبين الذات المؤمنة.

قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾⁽¹⁶⁰⁾.

"وقد أُعْلِنَ أن طبيباً هندياً مسلماً، وهو يعالج مرضاه بأن يتحسس مكان الألم بيده ثم يقرأ بعض آيات من القرآن الكريم فيتم الشفاء بإذن الله، وعندما سئل عن أسلوبه فأجاب بأنها القوة والقدرة ولكنها ليست قوته ولا قدرته هو، بل هي القوة والقدرة الكامنة في كلام الله الذي يعالج ما بالنفس والجسد من أمراض"⁽¹⁶¹⁾.

من هنا يظهر تفوق القرآن الكريم في شفاء النفس الإنسانية ووقايتها من آفاتهما وسوءها والمحافظة عليها نفساً آمنة مطمئنة راضية مرضية.

هذا القرآن المعجزة التي أيد الله بها نبيه ﷺ يفيض علينا رحمة واطمئناناً وأمناً وحباً وشفاءً وسعادةً دائمةً وسلاماً وسكينةً قلبيةً ونفسيةً تسعد بها أرواحنا، وتحنأ بعيشها الطيب أنفسنا، تسافر بنا من عالم الظلمات والشك والقلق إلى عالم النور والهداية والطمأنينة.

والحديث عن معجزات القرآن الكريم وآياته وكلماته يبدأ ولا ينتهي ويحتاج إلى أعوام وسنوات وأعمار بعد أعمارنا ولا نستطيع أن نحصي ما تشمله من وعظ وتربية وشفاء على جميع جوانب الإنسان، وجميع مناحي الحياة، بل نحن قاصرون على فهمه الفهم السوي الصحيح الذي أمر به الله . سبحانه وتعالى . وأوصى به نبينا محمد ﷺ.

ونصل إلى حقيقة مطلقة نؤمن بها هي أن كتاب الله هو المعجزة الكبرى والهداية العظمى والحب العظيم للمحبين والمخلصين، والأمان الدائم للخائفين والتائبين والرحمة والشفاء والاطمئنان للمؤمنين.

و أن أسمى ما في الحياة الإيمان بالله، وأعظم ما في الوجود حب الله والرسول ﷺ، وأجمل ما في الدنيا السير في طريق الله، وأحلى ما في النفس الإنسانية التحلي بما جاء به القرآن من خلق عظيم، وأدب حميد، وسلوك قويم، وتربية سوية، كريمة؛ فننعم بالأمن ونحن بالسكينة: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءً﴾ (162).

حاولت في هذا البحث أن أشير إلى دقيقة من لآلئ وكنوز القرآن الكريم في معرفة النفس الإنسانية ووقايتها وبث فيها مشاعر الأمن والطمأنينة، لأن الأساليب المؤدية لذلك لا تقتصر على ما حواه هذا البحث، بل إنَّ التقوى والصبر والصدق والقناعة والصدقة والإحسان وصلة الرحم... إلخ كلها وسائل تؤدي إلى الاطمئنان النفسي والأمان الذاتي وقد اكتفيت بما ذكرت كطرق أولية للوصول إلى ذلك.

واستكمالاً لنقطة بحثي ونهاية رحلتي التي تمتعت بها في رحاب الله بين السماء والأرض، والروح والنفس والقلب، بين الجواهر والألأء الثمينة من آيات الله أستخلص ما توصلت إليه في الآتي:

المطلب الثاني:

يعرض هذا المطلب النتائج البارزة التي تم التوصل إليها:

1. أن القرآن الكريم كتاب هداية ورحمة وشفاء وأمن وطمأنينة يزخر بالأسرار التي لا يبلغ منتهاها إلا الرحمن الرحيم، والطمأنينة النابعة من القرآن الكريم تتحقق متى تحققت الأساليب الأولية التي ذكرت بقوة الإيمان الخالي من الشك واللبس قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (163).

2. إنَّ التمسك بالعروة الوثقى من خلال الذكر بمعنييه (بشقيه) القرآن الكريم أو التسبيح الذي هو ذروة العلاج النفسي والمداومة عليه لقوله تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ (164) فالمؤمن عندما يقوم بعملية التسبيح وحركة الأصابع مع حركة الكف تعمل على تخفيف من حدة الشحن العصبية وتفرغ الاضطرابات والتوترات الكامنة والمكبوتة في اللاشعور، فتنسب بالخروج البطئ فيهدأ الإنسان ويشعر بالارتياح العصبي والاطمئنان النفسي، وهذه المنة تعمّر ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾ (165)، وهى نتاج ترابط الهدى القرآني بالعمل التطبيقي للجوارح بعلاقة وطيدة ادت إلى تفرغ تلك الشحنات العصبية فادت إلى اطمئنان النفس.

3. ما تحدّثه الصلاة من حالة الاسترخاء والهدوء بما تحويه من دعاء وقراءة قرآن وركوع وسجود واطمئنان الأعضاء فيهما، وتضرع المصلي لله وإفضاء الأمر إليه أثناء الدعاء، والشكوى إليه والاستغاثة به آملا في الاستجابة وناشداً رضاه ومغفرته تخفف

من القلق والخوف والاضطرابات الناتجة عن ضغوط الحياة، وتعمل على حالة الانطفاء التدريجي لحالة التوتر المضاد لحالة الهدوء والسكينة والطمأنينة قال تعالى: ﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (166)، وهذه النتيجة الطيبة من أثر دوام المؤمن لعبادته الطيبة.

4. كذلك نستنتج أن التوبة علاج ناجع للتخفيف من عقدة الشعور بالذنب والخطايا والآثام وتمثل ندم المخطئ وتمد الإنسان بمعرفة نفسه حق المعرفة التي توصله لمعرفة الله فيخشاه فيهجر نفسه هواها ووسوستها، ويتوجه لله نادماً مستغفراً تائباً توبة نصوحاً فيزداد تقبلاً لذاته وثقة بنفسه، ويقوى فيه الأمل بمغفرة الله وقبول توبته فيرتاح باله ويهدأ ضميره من التائب وتطمئن نفسه اطمئناناً دائماً قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (167).

فالقرآن المجيد هو النعمة العظمى والباعث الوحيد على الأمن والأمان والسكينة والطمأنينة النفسية والقلبية الدائمة. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (168)، وقال ﷺ: "من أصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذا فيرها" (169).

وصل اللهم وسلم وبارك على الحبيب المصطفى ﷺ وآله وصحبه أجمعين
﴿وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (170).

1. الأنعام ، الآية : 152 .

2. سنن الترمذي، أبو عيسى الترمذي، مطبعة الأميرية ، د.ت، ج2، ص: 7388.

3. سورة الروم، الآية : 29.

4. سورة طه، من الآية: 67.

5. سورة طه، من الآية: 68.
6. علم النفس التربوي، حنان عبد الحميد العناني، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان، ط.1، 2000
ص:227
7. سورة الروم، من الآية: 50.
8. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، الدار التونسية للنشر، تونس، د. ط، ج.26، ص:
26.
9. سورة الفتح، الآية: 29.
10. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ص: 205.
11. لسان العرب، ابن منظور، م.2، ص:616.
12. سورة الفجر، من الآية: 30.
13. سورة البقرة، من الآية: 259.
14. لسان العرب، ابن منظور، م.2، ص:616.
15. سورة النحل، الآية: 106.
16. سورة الرعد، الآية: 82.
17. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج.13، ص:137، 138.
18. سورة الإسراء، الآية: 95.
19. منجد الطلاب، نظر فيه وضبطه فؤاد إفرام البستاني، المطبعة الكاثوليكية، بيروت، ط.6،
1965، ص:817.
20. سورة الشمس، الآية: 7.
21. سورة النساء، الآية: 1.
22. سورة ص، الآية: 72.
23. صحيح مسلم بشرح النووي، أبو الحسين بن الحاج مسلم القشيري، المطبعة المصرية ومكبتها
القاهرة، د.ط، د.ت، ص:62
24. القرآن وعلم النفس، مفتاح محمد عبد العزيز، منشورات جامعة قارونس، بنغازي، ط.1
، 1997، ص:131.
25. سورة الحجر، الآية: 29.
26. سورة الإسراء، الآية: 85.
27. سورة الشمس، الآيتان: 7،8.
28. سورة الرعد، الآية: 28.
29. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج.13، ص:138.

30. سورة الزمر ، الآية : 22 .
31. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج.24، ص:379.
32. المرجع نفسه ، ج.30 ، ص: 408 .
33. هو عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن اليحصبي السبتي، أبو الفضل: عالم المغرب وإمام أهل الحديث في وقته. ولي قضاء سبتة، ومولده فيها، وتلمذ على شيوخها ثم قضاء غرناطة. وتوفي بمراكش، من تصانيفه الشفا بتعريف حقوق المصطفى ، الغنية في ذكر مشيخته ، و ترتيب المدارك وتقريب المسالك في معرفة أعلام مذهب الإمام مالك شرح صحيح مسلم في الحديث، و الاماع إلى معرفة أصول الرواية وتقييد السماع في مصطلح الحديث، وجمع المقرئ سيرته وأخباره في كتاب أزهار الرياض في أخبار عياض. انظر وفيات الاعيان 1: 392 وبغية الملتمس 425.
34. سورة التوبة ، الآية : 14 .
35. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج. 12، ص: 135 .
36. سورة قريش ، الآية : 4.
37. سورة يونس ، الآية : 57 .
38. سورة القيامة ، الآية : 14 .
39. سورة الأنعام ، الآية : 104.
40. سورة الشمس ، الآيتان : 7 ، 8 .
41. سورة يوسف ، الآية : 53 .
42. freud, sigmund, (1943) a general introduction to psychoanalysis (translated jan riviere) new york: garden cit
43. سورة الشعراء ، الآية : 13
44. سورة هود ، الآية : 12 .
45. سورة الأنعام ، الآية : 126 .
46. سورة التوبة، الآية : 118 .
47. انظر ج، 6: 56.
48. سورة الإسراء : الآية 82 .
49. سورة التوبة، من الآية : 14 ..
50. سورة يونس ، من الآية 57
51. سورة النحل، من الآية 69.
52. سورة الإسراء : الآية 82 .
53. سورة الشعراء : الآية 80.
54. سورة فصلت : الآية 44.

55. القشيري (376 . 465 هـ / 986 . 1072 م) هو عبد الكريم بن هوازن بن عبد المالك ابن طلحة النيسابوري القشيري، من بني قشير ابن كعب، أبو القاسم، الملقب زين الإسلام: شيخ خراسان في عصره، زهداً متصوفاً وعالمًا بالدين. كانت إقامته بنيسابور وتوفي فيها، من كتبه "صاحب الرسالة القشيرية في علم التصوف ومن كبار علماء الفقه وعلوم الشريعة والتفسير والحديث والأصول والأدب والشعر، طبقات الشافعية للسبكي ومصادر التاريخ تذكر أن أغلب مصنفاته "كتاب الجواهر، آداب الصوفية، انظر في التفسير " ويقال له "التفسير الكبير"، انظر طبقات السبكي3: 243. 248، وتبين كذب المفترى 271. وكشف الظنون 520 و 15.
56. سورة البقرة، الآية: 248
57. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج 2، ص: 493.
58. معاني القرآن الكريم تفسير لغوي موجز، محمد مصطفى صوفية وآخرون، جمعية الدعوة الإسلامية، شركة الآن للطباعة والنشر، ليبيا، د.ط، 2001، الربع الأول، ص: 175.
59. سورة البقرة، الآية: 259 .
60. سورة النحل، الآية: 106 .
61. البخاري، كتاب الإيمان والنذور، ص: 789، ومسلم، كتاب الصلاة، ص: 397 وكلاهما عن أبي هريرة .
62. الجامع لإحكام القرآن، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار الكتاب العربي، د.ط، د.ت، ج.3، ص: 300 .
63. مجموعة فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، ابن تيمية، (علم السلوك) إشراف الرئاسة العامة لشؤون الحرمين الشريفين، السعودية، د.ط، د.ت، ج 10، ص: 65 .
64. سورة النساء، الآية: 103.
65. سورة الروم، الآية: 29
66. سورة الرعد، الآية: 28
67. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج 15، ص: 137.
68. الجامع لإحكام القرآن، القرطبي، ج.9، ص: 315.
69. هو العلامة الشيخ: محمد مصطفى رمضان صوفية (1939-2008) من علماء زليتن (من حفظة كتاب الله) تخصص في البلاغة والنقد في جامعة الأزهر الشريف (مصر)، ترقى في السلم الأكاديمي حتى تحصل على درجة أستاذ ومن ثم أستاذ شرف بعد التقاعد في الجامعة الأسمرية للعلوم الإسلامية بزليتن، شارك في تأسيس بعض جامعات ليبيا وتخرج على يديه نخبة من طلاب العلم من حملة الليسانس والماجستير والدكتوراه، من آثاره العلمية معاني القرآن الكريم (تفسير لغوي موجز)، شرح التلخيص للشيخ البابري، الباحث البيانية،

- تفسير لغوي بلاغي لبعض سور القرآن الكريم ، ألف بعض المناهج الجامعية ، وهو أحد أعضاء لجنة تحقيق المخطوطات ، كان الشيخ شاعراً بليغاً وله ديوان بعنوان (البيان) وله عدة أعمال لم تنشر بعد .
70. معاني القرآن الكريم تفسير لغوي موجز ، محمد مصطفى صوفية وآخرون ، ص:416-
- 417.
71. سورة النحل ، الآية : 106 .
72. صحيح مسلم بشرح النووي، أبو الحسين بن الحاج مسلم القشيري ، ج 2 ، ص:1449
73. سورة الفتح ، الآية : 4 .
74. سورة الفتح ، الآية : 18 .
75. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور ، ج 26 ، ص: 150
76. سورة الفجر ، الآيتان : 30-31 .
77. القرآن وعلم النفس ، مفتاح محمد عبد العزيز ، ص: 141 .
78. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج: 2 ، ص 343 .
79. القرآن وعلم النفس ، مفتاح محمد عبد العزيز ، ص: 141 .
80. سورة القصص ، الآية : 77 .
81. سورة الأنعام ، الآية : 82 .
82. القرآن وعلم النفس ، مفتاح محمد عبد العزيز ، ص: 180 .
83. العلاج القرآني ، مجدي محمد الشهاوي ، عالم الكتب ، لبنان ، ط.1 ، 1998 ، ص : 223 .
84. سورة يونس ، الآية : 57 .
85. سورة التغابن ، الآية : 11 .
86. صحيح مسلم بشرح النووي، أبو الحسين بن الحاج مسلم القشيري ، ج 1 ، ص:562
87. سورة الروم ، الآية : 29 .
88. الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق ، القاهرة ، ط.6 ، 2006 ، ص: 241 .
89. أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي ، ناهد الخراشي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط: 4 ، 2003 ، ص: 141.142 .
90. دع القلق وابدأ الحياة ، ديل كارينجي ، ترجمة عبد المنعم الزيايدي ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ط5 ، 1956 ، ص : 292 .
91. مجموعة فتاوي شيخ الإسلام ابن تيمية ، ابن تيمية ، ج 10 ، ص : 146 .
92. سورة مريم ، الآية : 96 .

93. تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ عبد الرحمن بن علي المعروف بابن
الديبع الشيباني، دار المعرفة، بيروت، د.ط، 1977، ج:4، ص:41 .
94. سورة البقرة، الآية : 152 .
95. سورة يس ، الآية : 69.
96. تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ عبد الرحمن بن علي ، ج:2، ص:
105 .
97. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج :15، ص 137 .
98. سورة الزخرف ، الآية : 44.
99. سورة طه ، الآية :130.
100. صحيح مسلم بشرح النووي، أبو الحسين بن الحاج مسلم القشيري ، ج.،2،ص:1435
101. سورة الأحزاب ، الآيتان : 42.41 .
102. الطب الوقائي في القرآن الكريم ، خليل محمد قدور شومان ، دار الكتاب الثقافي ، الأردن ،
ط.1، 2004 ، ص : 227 .
103. العلاج القرآني ، مجدي محمد الشهاوي ، ص : 228 .
104. سورة آل عمران ، الآية : 41 .
105. تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ عبد الرحمن بن علي ، ج: 1 ،
ص:32 .
106. سورة غافر، الآية :14
107. سورة غافر، الآية : 60 .
108. التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ﷺ منصور علي ناصف ، دار الفكر ، القاهرة ،
ط.4، 1475 هـ ، 111 .
109. الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، ص:333.
110. سورة الأنعام ، الآية : 52.
111. سورة النور ، الآية : 55.
112. سورة غافر ، الآية : 66 .
113. التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ﷺ منصور علي ناصف ، ج 5،111 .
114. المرجع نفسه ، الصفحة نفسها .
115. سورة الأعراف ، الآية : 56.
116. سورة البقرة ، الآية : 186 .
117. سورة التوبة ، الآية : 103 .

- 118 . سورة المؤمنون ، الآية : 1
- 119 . سنن ابن ماجه ، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزوينى ابن ماجه ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الحديث ، القاهرة ، د ط ، د ت ، ج 2 ، ص: 3458
- 120 . مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أحمد بن حنبل ، دار صادر ، بيروت ، د ت ، ج 5 ، 364
- 121 . سورة النساء ، الآية 103 .
- 122 . سورة العنكبوت ، الآية : 45 .
- 123 . سورة البقرة ، الآية : 238 .
- 124 . الطب النبوى ، ابن القيم الجوزية ، دار مكتبة الحياة ، بيروت ، د.ط ، 1985 ، ص :
- 197- 196 .
- 125 . الإنسان ذلك المجهول ، الكيس كاريل Alexis Carre ، ترجمة: شفيق أسعد فريد ، مكتبة المعارف ، بيروت ، د.ط ، 1986 ، ص: 170 .
- 126 . سورة الأعلى ، الآيتان ، 15.14 .
- 127 . سورة البقرة ، الآية : 45
- 128 . أبى داود ، أبو داود سليمان بن الأشعث الجسثاني ، تحق محمد محى الدين عبد الحميد ، دار الفكر ، بيروت ، د.ت ، د.ط ، ج 2 ، ص: 1319 .
- 129 . سورة النور ، الآية : 31 .
- 130 . تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ عبد الرحمن بن علي ، ج: 1 ، ص: 213 .
- 131 . الاستشفاء بالقرآن ، محمد عبد العزيز الخالدي ، دار الكتب العلمية ، لبنان ، د.ط ، د.ت ، 95 ،
- 132 . أحياء علوم الدين ، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي ، دار المعرفة ، بيروت ، د.ط ، د.ت ، ج 11 ، ص : 2072 . 2073 .
- 133 . المرجع نفسه ، ج 4 ، ص : 3 .
- 134 . الحديث النبوي وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ، ص: 344 .
- 135 . سورة الشورى ، الآية : 25 .
- 136 . سورة النساء ، الآية : 110 .
- 137 . سورة التحريم ، الآية: 8 .
- 138 . تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور ، ج : 28 ، ص: 367 . 368 .
- 139 . أثر القرآن الكريم في الأمن النفسى ، ناهد الخراشي ، ص: 188 .

140. القرآن الكرىم فى الأمن النفسى ، ناهد الخراشى ،ص: 186 .
141. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر ابن عاشور، ج : 28 ، ص: 368 .
142. معانى القرآن الكرىم تفسير لغوى موجز ، محمد مصطفى صوفية وآخرون ،الربع الرابع ،ص: 760
143. سورة آل عمران ، الآية : 135
144. سورة النساء ، الآية : 17 .
145. سورة النساء ، الآية :110 .
146. سورة طه ، الآية :82 .
147. سورة البقرة ، الآية :222 .
148. صحىح مسلم بشرح النووي ، أبو الحسين بن الحاج مسلم القشبرى ، ج.2، ص:1867 .
149. سورة النساء ، الآية : 27 .
150. سورة الإسراء ، الآية : 9 .
151. سورة يونس ، الآية : 57 .
152. سنن ابن ماجه ، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزوينى ابن ماجه ،تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، ج 2 ،ص:3501
153. سورة آل عمران ، الآية : 126 .
154. سورة القيامة ، الآية : 14 .
155. سورة البقرة ، الآية :165 .
156. سورة الإسراء ، الآية : 7 .
157. سورة الإسراء ، الآية : 15 .
158. سورة المائدة ، الآية : 52 .
159. سورة الفتح ، الآية : 18 .
160. سورة الفتح ، الآية : 4 .
161. العلاج القرآنى ، مجدى محمد الشهاوى ، ص :225 .
162. سورة فصلت ، الآية : 44
163. سورة الأنعام ، الآية : 82 .
164. سورة آل عمران ، الآية : 41 .
165. سورة آل عمران ، الآية : 191 .
166. سورة التوبة ، الآية : 103 .
167. سورة المائدة ، الآية : 39 .

- .168 سورة الرعد ، الآية : 28 .
- .169 تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ عبد الرحمن بن علي ، ج 41 ، ص
- : 45 .
- .170 سورة يونس ، الآية : 10 .